

# **Развитие психологической наблюдательности (2 часть)**

Разработчик: кандидат психологических наук, PhD  
Топанова Гульмира Туяковна

АЛМАТЫ 2020

**Что такое эмоция?**

# Основные составляющие эмоциональной сферы человека

Аффект - сильный кратковременный эмоциональный процесс, возникающий внезапно, «мимовольно» и сопровождается изменениями на физиологическом уровне



Собственно эмоции - более длительные по сравнению с аффектами эмоциональные переживания, имеют выраженный ситуативный характер, т.е. выражают личную оценку определенной ситуации

Чувства - еще более продолжительные эмоциональные переживания, отражающие субъективное значение для человека конкретных объектов, деятельности или другого человека( любовь)



Настроение - продолжительный эмоциональный процесс низкой интенсивности, общий, фоновый эмоциональный настрой человека

# Базовые эмоции

## Гнев:

грубый произвол, негодование, ярость, озлобление, возмущение, досада, ехидство, злоба, недовольство, раздражительность, враждебное отношение и возможно как крайность, патологическая ненависть и бешенство

## Печаль:

горе, грусть, уныние, удрученность, меланхолия, жалость к себе, тоска одиночества, подавленность, отчаяние и – в патологической форме – тяжелая депрессия.

## Страх:

тревога, дурное предчувствие, нервозность, беспокойство, оцепенение от страха, опасение, настороженность, тягостное чувство, волнение, боязливость, испуг, ужас; а как психопатология – фобия и паническое состояние.

## Радость :

счастье, наслаждение, облегчение, блаженство, восхищение, приятное изумление, ликование, глубокое волнение, восторг, удовольствие, удовлетворенность, эйфория, каприз, экстаз и как крайность – мания.

## Удивление:

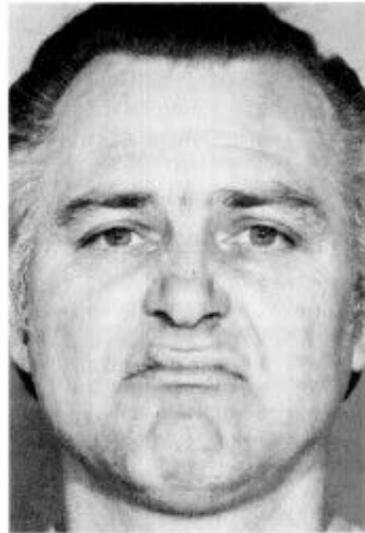
шок, потрясение, изумление, удивление, смешанное с восторгом.

## Отвращение:

презрение, надменность, пренебрежение, омерзение, антипатия, неприязнь, неприятие



**удивление**



**отвращение**



**страх**



**счастье**



**гнев**



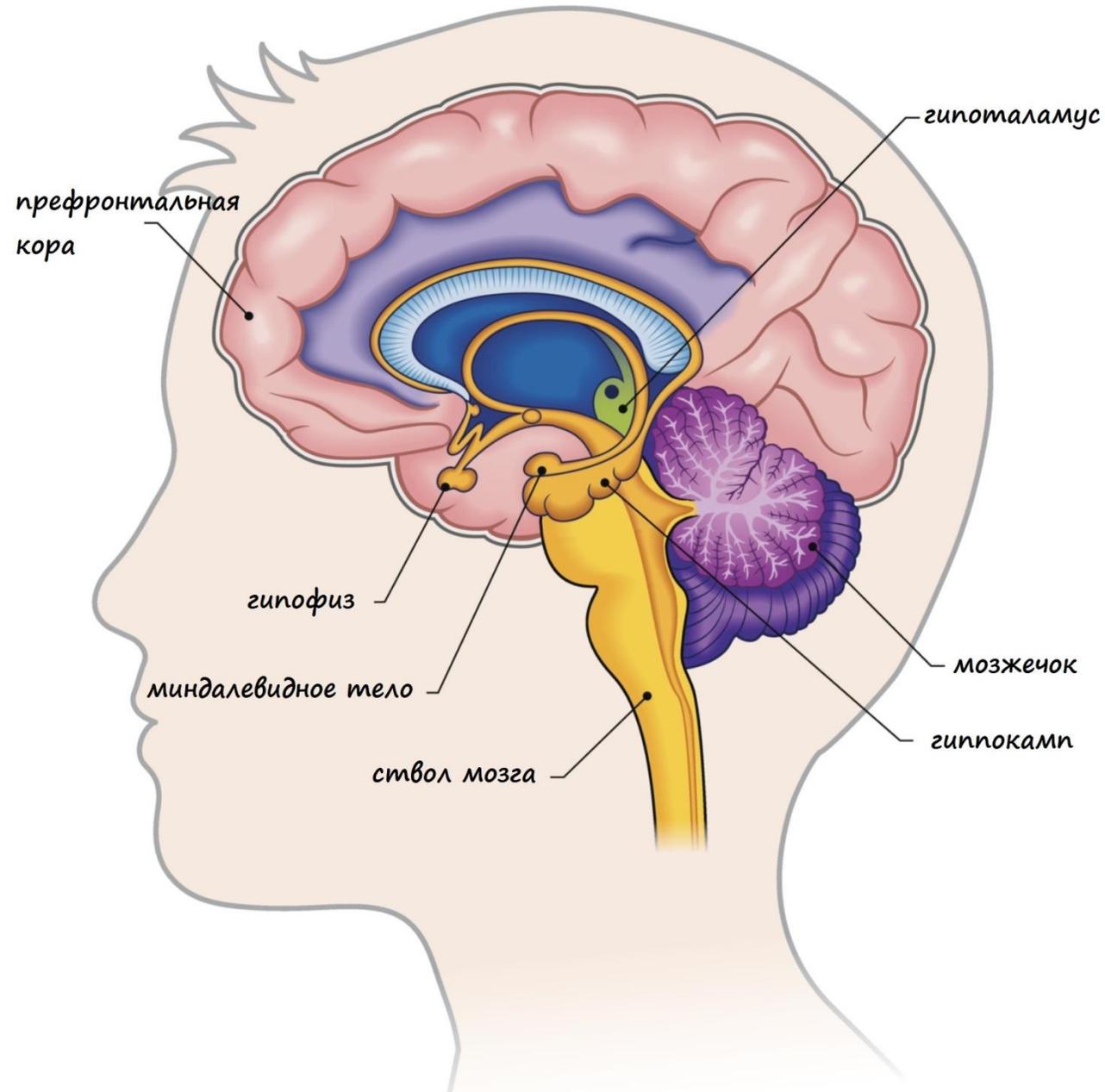
**печаль**



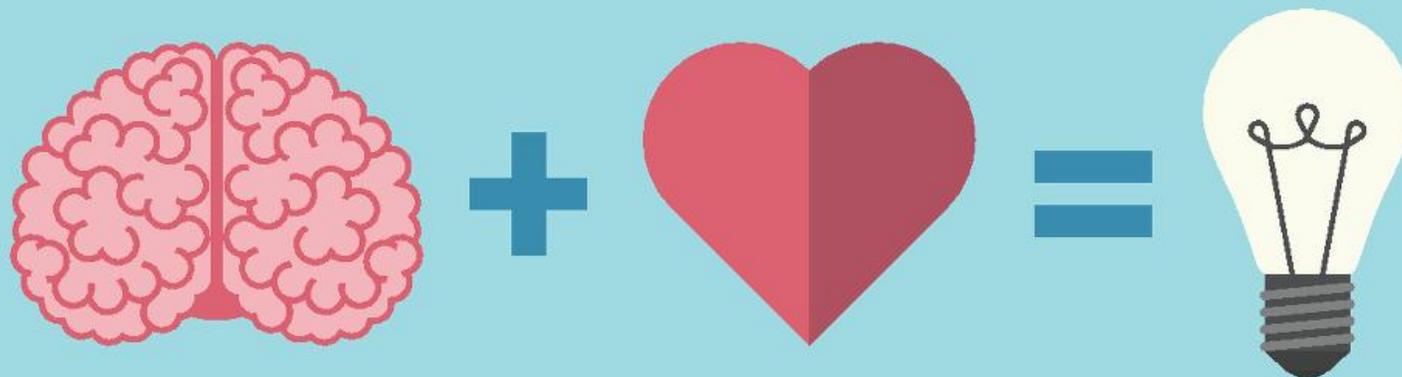
# Выражение эмоций:

- *Возникновение эмоции у человека может выразиться внешними и внутренними изменениями в организме:*
  - мимикой на лице;
  - взглядом;
  - речью, голосом, его громкостью, темпом;
  - положением и движениями тела;
  - жестами рук;
  - дыханием;
  - кровеносным давлением;
  - температурой тела;
  - потовыделением;
  - цветом кожи...

# Нейрофизиологическая основа эмоций



# Эмоциональный интеллект



# Межличностный и Внутрличностный интеллект по Говарду Гарднеру

« межличностный  
интеллект» есть  
способность  
понимать других  
людей

В основе межличностного  
интеллекта лежат  
«способности уловить и  
надлежащим образом  
отреагировать на  
настроения, темперамент,  
побуждения и поступки  
других людей»



« внутрличностный  
интеллект» есть  
способность  
понимать себя

В основе внутрличностного  
интеллекта лежит «доступ к  
собственным чувствам», а  
также способность  
различать их и полгаться на  
них, чтобы управлять  
поведением.»

# EQ: Д. Мейер и П. Сэловей

**EQ включает в себя четыре группы навыков:**

- 1) способность безошибочно воспринимать, оценивать и выражать эмоции;
- 2) способность иметь доступ и вызывать чувства, чтобы повысить эффективность мышления;
- 3) способность к пониманию эмоций, эмоциональному познанию;
- 4) способность к осознанной регуляции эмоций, управлению эмоциями, повышению уровня эмоционального и интеллектуального развития.



# EQ: Д. Гоулман

1. Самопознание
2. Саморегуляция
3. Самомотивация
4. Эмпатия
5. Социальные навыки



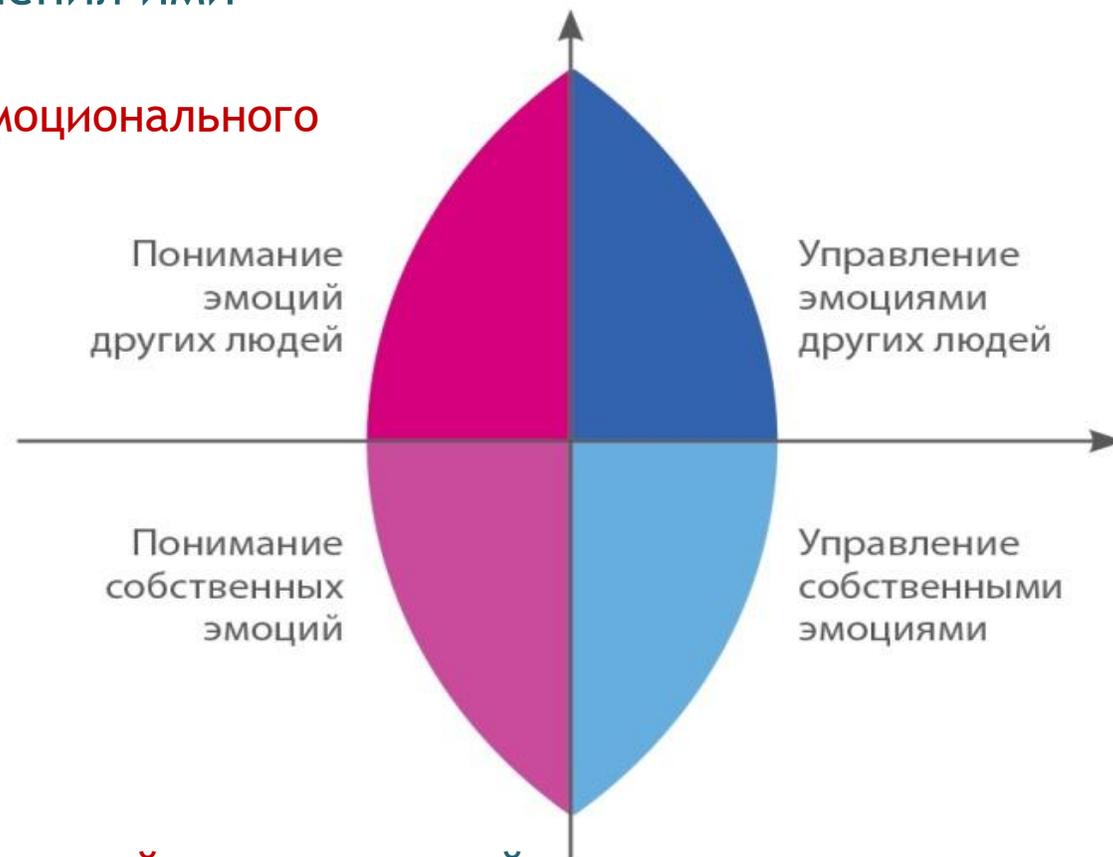
# EQ: Д.В. Люсин

2 измерения:

- направленность на собственные эмоции и эмоции других людей;
- линию понимания эмоций и линию управления ими

Пересечение этих измерений даёт 4 вида эмоционального интеллекта:

- понимание собственных эмоций;
- понимание эмоций других людей;
- управление собственными эмоциями;
- управление эмоциями других людей



Первый и третий вид составляют **внутриличностный** эмоциональный интеллект, второй и четвертый - **межличностный**.

# Навыки EQ

- Уметь сдерживать порывы, несмотря на провалы и неудачи.
- Иметь способность выработать для себя мотивацию «на ровном месте».
- Уметь откладывать получение мгновенного удовлетворения.
- Настойчиво стремиться к достижению цели.
- Не давать страданию лишиться себя возможности думать.
- Контролировать свое настроение.
- Уметь отвлекаться от неприятных мыслей, чтобы сосредоточиться на главном.
- Сопереживать другим.

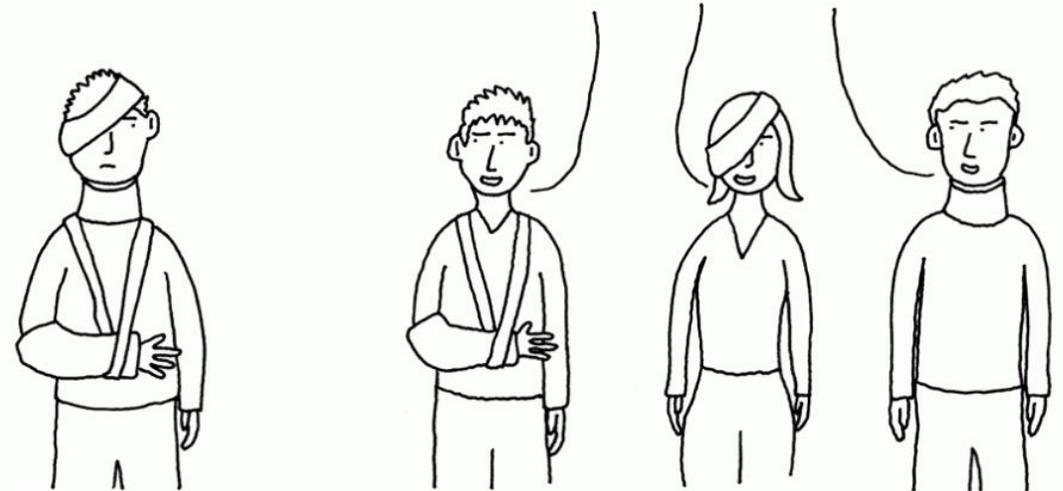
# Эмпатия

*«Быть в состоянии эмпатии означает воспринимать внутренний мир другого точно, с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков. Как будто становишься этим другим, но без потери ощущения «как будто» ( К. Рождерс)*

**Стадии развития эмпатии по Мартину Хоффману:**

- о « глобальная эмпатия»
- о « эгоцентрическая эмпатия»
- о « сочувствие к переживаниям другим»
- о «сочувствие к общему состоянию другого человека»

ОХ, КАК ЖЕ МЫ ТЕБЯ ПОНИМАЕМ!



**ПРОСМОТР ВИДЕО !**

**ПРОСМОТР ВИДЕО ПО ССЫЛКЕ**

<https://drive.google.com/file/d/11x-1cQ3r6JW31AmdkyXlcBXTMtGUwUH3/view?usp=sharing>

# Можно ли развить эмпатию? Я думаю, да!

- *Главное и первое - знать свои чувства*
- *знать невербальные знаки*
- *ставить себя на место другого чел*
- *избегать оценочного восприятия*



# Книги

1. «Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем QI» (Д. Гоулман)
2. «Эмоциональный интеллект 2.0» (Т. Бредберри и Д. Гривз)
3. «Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь» (П. Экман)
4. «Язык телодвижений» или «Новый язык телодвижений» (Аллан Пиз)
5. «Психология эмоций» (К.Э. Изард)
6. «Эмоции и чувства» (Е.П. Ильин)

